رمضانيات

إعداد

القسم العلمي بدار طويق

مصدر هذه المادة :





مقدمة

إن الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده.. وبعد.

ففي صحيح مسلم عن تميم الداري أن النبي ﷺ قال: «**الدين النصيحة**» ثلاثًا: قلنا: لمن؟ قال: «**لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم**» والنصح لعامة المسلمين ترك معاداتهم وإرشادهم وحب الصالحين منهم والدعاء لجميعهم وإرادة الخير لكافتهم.

ولما كان الأمر كذلك قمنا بجمع هذه الموضوعات من أجل النصيحة لإخواننا المسلمين، وقيامنا بما نستطيع من واجب الدعوة إلى الله تعالى، وقد تضمن هذا الكتاب كثيرًا من الوصايا والنصائح التي تهم المسلم الصائم في كثير من أمور الصيام والعبادة وصيانة الجوارح عما يغضب الله تعالى.

والله نسأل أن يتقبل منا ومنكم الصيام وصالح الأعمال، وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه.

الناشر

٣٠ نصيحة في الشهر الكريم

خير الزاد ليوم القيامة أن يتوب المرء من خطاياه، وأن يعتزم فعل الخير، ويقدم على ربه بقلب سليم، ويستفيد من صيام هذا الشهر وقيامه، رغبة في ثواب الله، وخوفًا من عقابه.

فشهر رمضان هو شهر الخير والإقبال على الله سبحانه وتعالى، كان الرسول ﷺ إذا دخل رجب دعا الله أني يبلغه شهر رمضان، فيقول: «**اللهم بارك لنا في رجب وشعبان، وبلغنا رمضان**». وذلك حبًا وكرامة لرمضان، وينبغي على المسلم – كل مسلم – في هذا الشهر المبارك أن يكون له برنامج عمل، يحاول بما يستطيع أن ينهل منه، ويفوز بعظيم ثوابه.

وها نحن نستعرض معًا نقاط هذا البرنامج بشكل موجز:

التوبة النصوح هي أساس البرنامج وأول بنوده، ومن شروطها الإقلاع عن الذنب، والندم عليه والعزم على عدم العودة له، والعمل الصالح مع الإيمان، ورد الحقوق المادية والمعنوية إلى أصحابها.

حفظ السمع والبصر واللسان عن المحرمات في نهار رمضان ولياليه.

المحافظة على السنن والنوافل.

المحافظة على صلاة الجماعة للفروض الخمسة في المسجد.

الحرص على شهود الأذان، وتكبيرة الإحرام مع الإمام،

والوقوف في الصفوف الأولى.

المحافظة على صلاة التراويح، وكذلك صلاة الشفع والوتر.

المحافظة على قيام الليل.

قراءة جزء من القرآن – على الأقل – يوميًا.

حفظ بعض آيات القرآن يوميًا.

حفظ حديث شريف أو أكثر يوميًا.

صلة الرحم، ومشاركة المسلمين أحوالهم.

ذكر الله وتسبيحه في كل وقت، مع المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

التبرع بإفطار صائم أو أكثر كل يوم، ولو بشق تمرة.

تقديم صدقة لمسكين أو محتاج كل يوم، ولو بأقل القليل.

المحافظة على صلاة الضحى.

صلاة ركعتين بعد كل وضوء.

حضور دروس العلم.

تعلم باب في الفقه كل يوم.

قراءة مختصرة في السيرة النبوية والعقيدة.

محاولة إصلاح ذات البيت.

الدعاء عند الإفطار بجوامع الكلم.

الكرم والبذل والسخاء ومساعدة الآخرين.

الدعوة إلى الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

نصرة المسلمين المجاهدين في كل مكان.

تعجيل الفطور وتأخير السحور.

بر الوالدين والأقربين، الأحياء منهم والموتى.

اعتكاف العشر الأواخر من الشهر.

أداء العمرة، فعمرة رمضان تعدل حجة مع الرسول ﷺ.

المحافظة على أداء صلاة العيد مع المسلمين.

صيام الست من شوال.

منتديات فارس نت

نصائح رمضانية

بمناسبة قرب شهر رمضان المبارك إليكم هذه النصائح:

احرص على أن يكون هذا الشهر المبارك نقطة محاسبة وتقويم لأعمالك ومراجعة وتصحيح لحياتك.

احرص على المحافظة على صلاة التراويح جماعة، فقد قال ﷺ: «**من صلى مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة**».

احذر من الإسراف في المال وغيره، فالإسراف محرم، ويقلل من حظك في الصدقات التي تؤجر عليها.

اعقد العزم على الاستمرار بعد رمضان على ما اعتدت عليه فيه.

اعتبر بمضي الزمان، وتتابع الأحوال على انقضاء العمر.

إن هذا الشهر هو شهر عبادة وعمل، وليس نوم وكسل.

عود لسانك على دوام الذكر، ولا تكن من الذين لا يذكرون الله إلا قليلاً.

عند شعورك بالجوع تذكر أنك ضعيف، ولا تستغني عن الطعام وغيره من نعم الله.

انتهز فرصة هذا الشهر للامتناع الدائم عن تعاطي ما لا ينفعك بل يضرك.

اعلم أن العمل أمانة، فحاسب نفسك هل أديته كما ينبغي؟!

سارع إلى طلب العفو ممن ظلمته قبل أن يأخذ من حسناتك.

احرص على أن تفطر صائمًا، فيصير لك مثل أجره.

اعلم أن الله أكرم الأكرمين وأرحم الأرحمين، ويقبل التوبة من التائبتين، وهو سبحانه شديد العقاب يمهل، ولا يهمل.

إذا فعلت معصية وسترك الله سبحانه وتعالى، فاعلم أنه إنذار لك لتتوب، فسارع التوبة واعقد العزم على عدم العودة لتلك المعصية.

اعلم أن الله سبحانه وتعالى أباح لنا الترويح عن النفس بغير الحرام، ولكن التمادي وجعل الوقت كله ترويحًا يفوت فرصة الاستزادة من الخير.

احرص على الاستزادة من معرفة تفسير القرآن — وأحاديث الرسول ﷺ – والسيرة العطرة — وعلوم الدين؛ فطلب العلم عبادة.

ابتعد عن جلساء السوء، واحرص على مصاحبة الأخيار الصالحين.

إن الاعتياد على التبكير إلى المساجد يدل على عظيم الشوق والأنس بالعبادة ومناجاة الخالق.

احرص على توجيه من تحت إدارتك إلى ما ينفعهم في دينهم، فإنهم يقبلون منك أكثر من غيرك.

لا تكثر من أصناف الطعام في وجبة الإفطار، فهذا يشغل أهل البيت عن الاستفادة من نهار رمضان في قراءة القرآن وغيره من العبادات.

قلل من الذهاب إلى الأسواق في ليالي رمضان، وخصوصًا في آخر الشهر؛ لئلا تضيع عليك الأوقات الثمينة.

اعلم أن هذا الشهر المبارك ضيف راحل، فأحسن ضيافته، فما أسرع ما تذكره إذا ولى.

احرص على قيام الليالي العشر الأواخر، فهي ليالي فاضلة، وفيها ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.

اعلم أن يوم العيد يوم شكر للرب، فلا تجعله يوم انطلاق مما حبست عنه نفسك في هذا الشهر.

تذكر وأنت فرح مسرور بيوم العيد إخوانك اليتامى والثكالى والمعدمين، واعلم أن من فضلك عليهم قادر على أن يبدل هذا الحال، فسارع إلى شكر النعم ومواساتهم.

احذر من الفطر دون عذر؛ فإن من أفطر يومًا من رمضان لم يقضه صوم الدهر كله، ولو صامه.

اجعل لنفسك نصيبًا، ولو يسيرًا من الاعتكاف.

أحسن الجهر بالتكبير ليلة العيد ويومه إلى أداء الصلاة.

اجعل لنفسك نصيبًا من صوم التطوع، ولا يكن عهدك

بالصيام في رمضان فقط.

حاسب نفسك في جميع أمورك ومنها: المحافظة على الصلاة جماعة – الزكاة – صلة الأرحام – بر الوالدين – تفقد الجيران – الصفح عمن بينك وبينه شحناء – عدم الإسراف – تربية من تحت يديك – الاهتمام بأمور إخوانك المسلمين – عدم صرف شيء مما وليت عليه لفائدة نفسك – استجابتك وفرحتك بالنصح – الحذر من الرياء – حبك لأخيك ما تحب لنفسك – سعيك بالإصلاح – عدم غيبة إخوانك – تلاوة القرآن وتدبر معانيه – الخشوع عند سماعه.

هذا وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

الوصايا العشر لاستغلال شهر الصبر

لكي تتحمس لاستغلال رمضان في الطاعات اتبع التعليمات التالية:

الإخلاص لله في الصيام: الإخلاص لله تعالى هو روح الطاعات، ومفتاح لقبول الباقيات الصالحات، وسبب لمعونة وتوفيق رب الكائنات، وعلى قدر النية والإخلاص والصدق مع الله وفي إرادة الخير تكون معونة الله لعبده المؤمن، قال ابن القيم – رحمه الله –: (وعلى قدر نية العبد وهمته ومراده ورغبته في ذلك يكون توفيقه سبحانه وتعالى وإعانته ...) وقد أمرنا الله جل جلاله بإخلاص العمل له وحده دون سواه فقال تعالى: ﴿**وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ**﴾ الآية [البينة: ٥]. فإذا علم الصائم أن الإخلاص في الصيام سبب لمعونة الله وتوفيقه هذا مما يحفز المؤمن لاستغلال رمضان في طاعة الرحمن سبحانه وتعالى (صيام + إخلاص لله) = حماس وتحفيز.

معرفة أن النبي ﷺ كان يبشر أصحابه بمقدم هذا الشهر الكريم: وخصلة أخرى تدعوك للتحمس لاستغلال رمضان في طاعة الرحمن ألا وهي معرفة أن الرسول ﷺ كان يبشر أصحابه فيقول: «**جاءكم شهر رمضان شهر مبارك كتب الله عليكم صيامه** ...» الحديث. وهذا يدل على عظم استغلال رمضان في

الطاعة والعبادة، لذا بشر به الرسول ﷺ الصحابة الكرام، ليستعدوا لاغتنامه.

استشعار الثواب العظيم الذي أعده الله للصائمين ومن ذلك:

أ- أن أجر الصائم عظيم لا يعلمه إلا الله عز وجل: «**كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به**».

ب- من صام يومًا في سبيل الله باعد الله عنه النار سبعين خريفًا، فكيف بمن صام الشهر كاملاً؟!

ج- الصيام يشفع للعبد يوم القيامة حتى يدخل الجنة.

د- في الجنة باب يقال له الريان لا يدخله إلا الصائمون.

هـ- صيام رمضان يغفر جميع ما تقدم من الذنوب.

و- في رمضان تفتح أبواب الجنة، وتغلق أبواب النيران.

ز- يستجاب دعاء الصائم في رمضان.

أخي هلا أدركت الثواب العظيم الذي أعده الله للصائمين، فما عليك إلا أن تشمر عن ساعد الجد، وتعمل بهمة ونشاط لتكون أحد الفائزين بتلك الجوائز العظيمة.

معرفة أن من هدي الرسول ﷺ في شهر رمضان الإكثار من أنواع العبادات، وكان مما يخص رمضان أن تعلم أن رسولك العظيم ﷺ كان يكثر من أنواع العبادات من صلاة، وذكر ودعاء وصدقة،

وكان يخص هذا الشهر من العبادة بما لا يخص غيره من الشهور الأخرى، فهل لك في رسول الله قدوة وأسوة؟ والله تعالى يقول: ﴿**لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآَخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا**﴾ [الأحزاب: ٢١] فتكثر من أنواع الطاعات في هذا الشهر.

إدراك المسلم البركة في هذا الشهر الكريم، ومن ملامح هذه البركة حتى تزيدك حماسًا:

أ- البركة في المشاعر الإيمانية: ترى المؤمن في هذا الشهر قوي الإيمان، حي القلب، دائم التفكر، سريع التذكر، إن هذا أمر محسوس لا نزاع فيه، إنه بعض عطاء الله للصائم.

ب- البركة في القوة الجسدية: فأنت أخي الصائم رغم ترك الطعام والشراب، كأنما ازدادت قوتك، وعظم تحملك على احتمال الشدائد، ومن ناحية أخرى يبارك الله لك في قوتك، فتؤدي الصلوات المفروضة، ورواتبها المسنونة، وبقية العبادات رغم الجوع والعطش.

ج- البركة في الأوقات: تأمل ما يحصل من بركة الوقت، بحيث تعمل في اليوم والليلة من الأعمال ما يضيق عنه الأسبوع كله في غير رمضان.

فاغتنم بركة رمضان، وأضف إليها بركة القرآن، واحرص على أن يكون ذلك عونًا لك على طاعة الرحمن، ولزوم الاستقامة

في كل زمان ومكان.

وهذا مما يزيدك تحمسًا وتحفزًا على استغلال بركة هذا الشهر.

ومما يعين على التحمل لاستغلال هذا الشهر الفضيل في الطاعة.

استحضار خصائص شهر رمضان:

أخي الحبيب خص الله شهر رمضان عن غيره من الشهور بكثير من الخصائص والفضائل منها:

خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك.

تستغفر الملائكة للصائمين حتى يفطروا.

يزين الله في كل يوم جنته، ويقول: «**يوشك عبادي الصالحون أن يلقوا عنهم المؤونة والأذى، ثم يصيروا إليك**».

تفتح أبواب الجنة، وتغلق أبواب النار.

فيه ليلة القدر هي خير من ألف شهر من حرم خيرها، فقد حرم الخير كله.

يغفر للصائمين في آخر ليلة من رمضان.

لله عتقاء من النار في آخر ليلة من رمضان.

استشعار أن الله تعالى اختص الصوم لنفسه من بين سائر الأعمال، ومزية عظيمة يحصل عليها مستغل رمضان في الخير، تجعل المرء لا يفرط في رمضان ألا وهي أن الله تعالى اختص قدر الثواب

والجزاء للصائم لنفسه من بين سائر الأعمال، كما في الحديث قال ﷺ: قال الله عز وجل: «**كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي، وأنا أجزي به**...» إن هذا الاختصاص مما يزيد المؤمن حماسًا لاستغلال هذا الفضل العظيم.

معرفة مدى اجتهاد الصحابة الكرام والسلف الصالح في الطاعة في هذا الشهر الكريم، لقد أدرك الصحابة الأبرار فضل شهر رمضان عند الله تعالى، فاجتهدوا في العبادة، فكانوا يحيون لياليه بالقيام وتلاوة القرآن، وكان يتعاهدون فيه الفقراء والمساكين بالصدقة والإحسان؟ وإطعام الطعام وتفطير الصوام، وكانوا يجاهدون فيه أنفسهم بطاعة الله، ويجاهدون أعداء الله في سبيل الله؛ لتكون كلمة الله هي العليا، ويكون الدين كله لله.

معرفة أن الصيام يشفع لصاحبه يوم القيامة، وخصلة أخرى تزيدك تعلقًا بالصيام وحرصًا عليه هي أن الصيام يشفع لصاحبه يوم القيامة عند الله تعالى، ويكون سببًا لدفع العذاب عنه، فنعم القرين، قرين يشفع لك في أحلك المواقف وأصعبها. قال ﷺ: «**الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة؛ يقول الصيام: أي رب، منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه، ويقول القرآن: رب، منعته النوم بالليل فشفعني فيه، فيشفعان**» (رواه أحمد في المسند).

معرفة أن رمضان شهر القرآن، وأنه شهر الصبر، وأن صيامه وقيامه سبب لمغرفة الذنوب، وأن الصيام علاج لكثير من المشكلات الاجتماعية، والنفسية، والجنسية، والصحية.

فمعرفة كل هذه الخصال الدنيوية والأخروية للصائم مما يحفز على استغلاله والمحافظة عليه.

هذه بعض الحوافز التي تعين المؤمن على استغلال مواسم الطاعات، وشهر الرحمات والبركات، فإياك والتفريط في المواسم، فتندم حيث لا ينفع الندم، قال تعالى: ﴿**انْظُرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَلَلْآَخِرَةُ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلًا**﴾ [الإسراء: ٢١].

نسأل الله أن يتقبل منا الصيام والقيام، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

عشر نصائح ليكون عامك كله رمضان

منذ أيام كنا نستقبل الشهر الكريم، ونستعد له، ونتهيأ لاستقبال نفحات الرحمن لنا.. وها نحن نودعه، وقد انتهى الشهر، ولكن مع نهايته يجب أن تكون هناك وقفة مع نفسك، ولا تكن من عباد رمضان، ولكن اجعل عامك كله رمضان.

ومع انقضاء هذا الشهر العظيم يتبادر إلى الذهن ماذا بعد رمضان.. فنحن جميعًا في حاجة إلى أن يستمر حالنا هذا طوال العام على نفس النهج الذي كنا عليه في رمضان، وهذا يتطلب منا عدة أمور، منها:

الهمة العالية والإرادة القوية التي نستطيع بها مواصلة السير إلى الله دون توقف أو تردد، بل نرقى، ونتقدم، وننتقل بين مدارج السالكين.

تحديد الأهداف التي نسعى لتحقيقها خلال عام، من تنمية لجوانب القوة، ومعالجة لجوانب الضعف، ولنجعل من شهر رمضان في كل عام وقفة للمراجعة والتقويم والانطلاقة والارتقاء، وصاحب الدعوة لا بد أن يكون له هدف واضح يسعى لتحقيقه، وينطلق من قوله تعالى: ﴿**وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ**﴾ [القصص: ٧٧] وأهدافنا طموحة ومشروعة، وتسعى إلى الجنة، كما يقول عمر بن العزيز:

(إن لي نفسًا تواقة، ما تاقت إلى شيء حتى بلغته).

المواظبة على الأوراد وفضائل الأعمال التي حرصنا عليها خلال هذا الشهر الكريم، ومنها:

الخشوع في الصلاة «**ليس للمرء من صلاته إلا ما عقل منها**»، والخشوع هو قيام القلبي بين يدي الله بالخضوع والذل، وهو أول ما يرفع من القلوب والأرض، ويقول ابن الجوزي: (إما أن تصلي صلاة تليق بمعبودك، وإما أن تتخذ معبودًا يليق بصلاتك).

البر بالوالدين وصلة الأرحام، والتواصل الاجتماعي والإنساني مع كل الدوائر المحيطة من الأهل والأقارب والجيران والزملاء.

التبكير إلى المسجد والحرص على المكث فيه، فالمسجد له أثر كبير في تربية النفس وزيادة الإيمان، فقط ظل سعيد بن المسيب ثلاثين عامًا لا يؤذن المؤذن إلا وهو في المسجد.

المداومة على الذكر والدعاء والمناجاة في الأوقات المستحبة، وخاصة في وقت السحر، عندما يمضي الليل والناس نيام، والذكر المقصود هو أن يكون في طاعة الله على كل حال وفي كل وقت، لأن الذكر هو الموجب دائمًا لمحبة الله سبحانه «**إني مع عبدي ما ذكرني، وتحركت بي شفتاه**».

المحافظة على قيام الليل فهو شرف المؤمن، ويقول سفيان الثوري: (إذا جاء الليل فرحت وإذا جاء النهار حزنت).

الحرص على صيام النافلة حتى نستمر على عهدنا برمضان.

ولا تنسى صيام **٦** أيام من شوال، فعن أبي أيوب الأنصاري – رضي الله عنه – أن رسول الله ﷺ قال: «**من صام رمضان ثم أتبعه ستًا من شوال كان كصيام الدهر**» صحيح مسلم.

وختامًا، اللهم، تقبل منا ما كان من صيام وقيام وركوع وسجود ودعاء وذكر وقراءة للقرآن، وأعد علينا رمضان أعوامًا عديدة وأزمنة مديدية.. واجعلنا من الذين أعتقتهم من النيران في شهر رمضان.. اللهم اجعلنا من العتقاء.. اللهم، اجعلنا من العتقاء.. اللهم آمين.

١١ نصيحة طبية للصائمين

١١ نصيحة للصائمين:

ثمة نصائح، من الواجب على الصائم الالتزام بها خلال شهر رمضان لتحقيق الغاية القصوى من الصيام، ولتفادي بعض التغييرات التي تطرأ على الجسم بسبب تقليص عدد الوجبات هذه النصائح هي على الشكل التالي:

الإكثار من شرب الماء.

تناول كمية من الخضر والفاكهة خلال الوجبات.

الابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين؛ لأنه مدر للبول والمشروبات الغازية، ويجب البدء بتخفيف تناول هذه المشروبات قبل أسبوع من بدء الصيام كي لا يحدث التخفيف المفاجئ ردات فعل تنعكس تغيرًا في المزاج أو تعصبيًا أو ألمًا في الرأس.

التخفيف من تناول النيكوتين والتدخين قبل أسابيع من بدء الصوم؛ لأن التدخين يؤثر على عملية الاستقلاب والإنزيمات المختلفة في الجسم، كما أنه يخفف فعالية الفيتامينات داخل الجسم.

تفادي السكر الذي يكون مصدره المشروبات والحلويات.

تنظيف الأسنان قبل النوم وبعد السحور لتخفيف عوارض تسوس الأسنان.

الابتعاد عن المأكولات الغنية بالبهارات.

الابتعاد عن المقالي والزيوت الكثيرة في الطعام.

ممارسة الرياضة الخفيفة يوميًا كالمشي وركوب الدراجة الهوائية أو السباحة، فذلك ضروري لعملية الهضم بعد الإفطار، كما أن الرياضة ضرورية لكبح الشهية إلى الطعام إذ أن الدماغ يفرز مواد كيميائية أو هورمونات لضبط الشهية، لذلك يجب ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين عشرين إلى ثلاثين دقيقة، والرياضة ضرورية لتسهيل الدورة الدموية في الجسم ولزيادة رشاقة العضلات وللحماية من الأمراض.

يجب تفادي زيادة الوزن خلال فترة الصوم، خصوصًا لأولئك الذين هم على استعداد لذلك، والحل يكون بتوازن الوجبات والاعتدال خلال فترة الصوم.

يجب تفادي خسارة الوزن عند الذين يعانون من ضعف زائد.

كتاب: صحتك بصحتك د/ نزار دندش

نصائح للصائمين عند الإفطار والسحور

هذه بعض النصائح لكم عند الإفطار والسحور لتجنب المتاعب، ولصيام بعيد عن المشاكل:

التعجيل بالإفطار، وذلك لفوائد طبية وآثار صحية ونفسية مهمة للصائمين.

الإفطار على رطبات أو بضع تمرات أو ماء.

الإفطار على مرحلتين كما كان يفعل رسول الله ﷺ وجاء في السنة المطهرة أنه كان يعجل فطوره، ويعجل صلاة المغرب، حيث كان يقدمها على إكمال الأكل.

شرب قليل من الماء على فترات والاحتراس من تناول الكنافة والقطايف والحلويات في السحور؛ لأنها تسبب العطش طول النهار.

تناول السلطات التي تحتوي على الخضروات الطازجة مع وجبة الإفطار مع تجنب التواب والشطة والبهارات والمخللات، وتجنب المقالي والمسبكات، وتجنب الإفراط في الطعام وإتخام المعدة بشتى الأصناف، وتجنب النوم بعد الإفطار.

الاعتدال في تناول الشاي والقهوة، وإذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم، فاحترس من شرب العرقسوس.

عدم إهمال وجبة السحور، ففيه بركة، ومن السنة تأخيره حتى يظل مستوى السكر في الدم مناسبًا، وكافيًا للطاقة والحركة

أثناء النهار.

تجنب الأطعمة المحفوظة والأغذية المملحة لتجنب الإحساس بالعطش.

تناول الأطعمة ذات الألياف النباتية الموجودة في السلطات والفواكه والخضروات والبقول مع أداء الأنشطة الحركية، وتناول السوائل بين الإفطار والسحور لتجنب الإمساك.

منتدى الكلمة الطيبة

خمس فوائد للصيام

خمس فوائد للصيام:

سيدتي.. اعلمي أن الصوم صحة، ولا يفرض الله أمرًا إلا وكان له فائدة عظيمة للبشرية، ويقول رسول الله ﷺ: «**صوموا تصحوا**» ومن هذه الفوائد:

أسرار الإفطار على التمر: يحتوي التمر على كميات كبيرة من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الصائم، وكذلك يحتوي على الألياف التي تقي من الإمساك، وتعطي إحساسًا بالامتلاء؛ فلا يكثر الصائم من تناول أنواع الأطعمة الدسمة.

رمضان فرصة للتخلص من مشاكل الهضم، وذلك بتجنب الإكثار من الأطعمة المقلية والدهنية والحريفات والبهارات، وكذلك تجنب الإكثار من المشروبات الغازية كالكولا وأمثالها واستبدالها بالماء أو العصير أو اللبن الرائب.

السحور بركة: ومن السنة تأخير السحور إلى ما قبل الفجر، وتعجيل الإفطار للحفاظ على الصحة والنشاط.

المحافظة على صلاة التراويح، يضيع الإحساس بالتخمة وعسر الهضم.

لتعش رمضان طوال العام

من الحماس الشديد.. إلى الفتور.. من الاجتهاد إلى العبادة على حرف.. هذا هو حال كثيرين بعد رمضان.. حيث يكثفون طاعتهم في هذا الشهر الكريم صلاة وقراءة للقرآن وصدقة وصلة أرحام.. وبعد انتهائه يعود كل شيء لما كان عليه.. فيصلون وهم كسالى.. ويهجرون القرآن، وتشح النفوس، وتتقطع الأرحام، ويصبح رمضان بنفحاته الرائعة مجرد ذكرى.

كيف يكون رمضان اثني عشر شهرًا لا شهرًا واحدًا، وكيف يظل منحنى الطاعة فيه وفي بقية الشهور بعده في قمته؟

الصلاة: كما أمر الله تعالى، وكما أرادها، فالرجال يصلون في المساجد، والنساء يصلين في أول الوقت، مهما كانت الالتزامات، مع الالتزام بالنوافل، وفي رمضان تكون العبادات سهلة نتيجة رقة قلب المؤمن، فيجب أن يكون رمضان فرصة لتدريب النفس على السنن القبلية والبعدية، وصلاة الضحى، وصلاة الحاجة، وصلاة الاستخارة، أما صلاة التراويح التي نستطيع أن نصليها كل يوم ثماني ركعات، فلتكن بداية لصلاتنا قيام الليل طوال العام.

تدريب النفس على الخشوع في الصلاة، وتفهم معانيها حتى نتلذذ بالصلاة، وننتظرها، ومن لا يستطيع الوصول لهذه المعاني الطيبة في رمضان، فلن يستطيع في غيره.

القرآن والحرص على ختم قراءته بأقصى طاقة ممكنة، فقد كان الإمام أبو حنيفة يختم القرآن ٦٠ مرة في شهر رمضان، ورغم أن القرآن يجب قراءته بتدبر، فيمكن في رمضان قراءته من أجل الحسنات، فالحسنة بعشر أمثالها، وكل حرف حسنة، فأنت في رمضان في سباق مع الزمن.

القيام: وهو عبادة نحرص عليها في رمضان، ويجب أن نعاهد الله ثم أنفسنا على أن نكمل القيام بعد رمضان.

الإنفاق: النفس مجبولة على حب المال، فإذا أنفقته في سبيل الله، فهذا يعني أن حبك لله يفوق حبك للمال، ولنجعل الصدقة يومية في رمضان قلت أو كثرت، حتى نعتاد الإنفاق باستمرار بعد رمضان.

صلة الرحم: من الأمور المهمة في رمضان، وأقول للمرأة لا ترفضي الولائم، لتتفرغي للعبادة، ولكن لا تتكلفي في هذه الولائم، وابتعدي عن الأمور التي ليست من الشرع كالإسراف في الطعام، والتفاخر والتباهي، فالنبي ﷺ حثنا على إفطار الصائم ولو على تمرة، والاجتماع على الطعام قد يكون خيرًا من عبادة أربعين يومًا، كما يقول سيدنا علي بن أبي طالب؛ لأنه يرقق القلوب، ويشيع البساطة بين الناس، ويا حبذا لو دعونا إلى بيوتنا من كانت بيننا وبينهم مشكلات وشحناء لإصلاح ذات البين، فالله تعالى يغفر للناس في كل اثنين وخميس، إلا اثنين بينهما شحناء، فينظرهما حتى يصطلحا، فلننبذ خلافاتنا، ونصل من قطعنا لله تعالى.

أمسك عليك لسانك: وعود لسانك على قول الحق، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والبعد عن الغيبة والحرمات والكف عن الصوت العالي مع الزوج والأولاد والجيران ﴿**إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ**﴾، وليكن اللسان رطبًا بذكر الله.

احذر التلفاز: فإنه يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب، فرمضان وقته ثمين وغال، ولا وقت لنضيعه، كما أن التلفزيون مليء بالعري والسفور، ونحن في غنى عن ذلك.

الاهتمام بالدعوة إلى الله: ذلك أن القلوب في رمضان تكون مستعدة للهداية والبعد عن المعاصي.

الاعتكاف: ويمكن للمرأة أن تعتكف في البيت، ويعتكف الرجال في المساجد، كسنة عن الرسول ﷺ مع الإقلال عن الطعام في العشر الأواخر حتى لا تقضي المرأة وقتها في المطبخ، ومن يجتهد بنية صادقة سيرزقه الله ليلة القدر، فهي هدية من الله عز وجل للمتقين.

التوبة إلى الله عز وجل: وغسل النفس من ذنوبها وأدرانها خلال هذا الشهر، والعزم على عدم العودة إلى الذنوب والندم على ما فات، ورد المظالم لأصحابها.

جدول الحسنات:

يمكن تحويل هذه النصائح إلى خطة علمية من خلال جدول يومي، يحدد فيه الصائم كل يوم مدى التزامه الطاعات الواردة فيه

على أن يظل لونًا غامقًا أو أسود في الخانات التي لم يفعلها، فإن كانت مساحة السواد أقل في نهاية رمضان فهذه بشرى بياض صفحته يوم القيامة إن شاء الله، وندعو الله ألا يجد مسلم في جدوله المساحات السوداء أكثر، والعياذ بالله.

د/ راغب السرجاني

١١ وسيلة لمقاومة الجوع الرمضاني

عزيزتي.. التفكير في الطعام والشراب وعدم القدرة على مقاومة الجوع دليل على عدم وجود ما يشغل فراغك، ويعينك على ملء وقتك في رمضان.. لهذا نقدم لك هذه الأفكار التي قد تعينك على مقاومة الرغبة في تناول الطعام، وتشعرك بحلاوة الصيام.

صيام رمضان مرتين:

لحظة من فضلك.. فالأمر ليس مزحة.. كل ما عليك هو أن تفكري كل يوم في شخص تدعينه لتناول طعام الإفطار عندكم أو إرسال الطعام لبعض الصائمين في الجوار حتى تنالي الأجر الذي قال عنه الرسول ﷺ: «**من فطر صائمًا كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء**».

البحث والتحري والعمل بالدعاية:

أشغلي ذهنك دائمًا بالبحث عن الوسيلة التي يمكنك من خلالها حث الآخرين على الإنفاق، وذلك باستغلال التجمعات الرمضانية العائلية في جميع بعض ما يتيسر من نقود والبحث عن طريقة لإيصالها إلى مستحقيها في كل مكان.

إعادة برمجة:

وذلك بترك العادات السيئة وشغل نفسك بمحاولة إكسابها عادات جيدة تتمنين أن تكون لديك.

ترميم معلوماتك الدينية:

فلا شك أن أيام الشهر الفضيل فرصة لحضور التجمعات التي تعقدها بعض الفتيات والنساء من أجل تدارس العلم.. يا لها من بديل رائع للالتقاء مع الصديقات من أجل تبادل الأخبار أو التجول في الأسواق كل واحدة ماذا أعددت للإفطار، فهذا الحديث سيزيد من إحساسك بالرغبة في تناول الطعام.

إعلان المقاطعة:

ولكن في هذه المرة ليس تجاه بعض البضائع والمنتجات، بل مقاطعة مقننة لوسائل الإعلام إنها تجربة طريفة لتخيل حياتك، بلا تليفزيون أو قنوات فضائية.. لا شك أن ذلك سيتيح لك الكثير من الوقت لعمل أشياء أكثر متعة.

استغلال ساعات قبل الإفطار:

فالوقت القليل الذي يسبق أذان المغرب من أكثر الأوقات التي قد تشعرين فيها بالجوع فما رأيك في محاربة هذا الجوع بالذكر.. فأنت بذلك ستذكرين الثواب الكبير الذي أعده الله للصائمين، كما أنك ستكونين ضمن الثلاثة الذين يستجيب الله لدعائهم، وهم الصائم والمظلوم والمسافر.

مساعدة الوالدين:

لا شك أن جلوسك دون شيء يشغلك هكذا يزيد من إحساسك بالملل، ويجعلك تفكرين في أشياء سيئة مثل الإفطار،

ولكن مساعدتك لوالدتك في إعداد الطعام أو الذهاب للسوق بدلاً عنها أو العناية بالنباتات في المنزل أو أي عمل آخر اعتادت والدتك القيام به مثل تدريس إخوتك الصغار أو العناية بهم سيجعلك تنالين ثواب البر، كما أن دعاء والدتك لك في هذا الوقت مستجاب لصيامها، فلا تضيعي هذه الفرصة.

أداء ثلاثين عمرة:

لا تندهشي هكذا.. فيمكنك أداء عمرة في كل يوم من أيام رمضان، كل ما عليك هو عدم إضاعة الوقت ما بين صلاة الفجر وشروق الشمس في النوم، بل استغليه في الدعاء وقراءة القرآن والتسبيح.. ثم أدركي ركعتين بعد شروق الشمس لتحصلي بذلك على ثواب عمرة تامة.

الحج مع النبي ﷺ:

وذلك باستغلال بضعة أيام في الشهر الفضيل لأداء مناسك العمرة في رمضان، فالعمرة في رمضان كالحج مع النبي ﷺ.

تنظيم حلقات:

لا شك أنك ترغبين في حفظ بعض آيات القرآن.. وكذلك صديقاتك أو قريباتك أو جاراتك.. فما رأيك أن تتفقي معهن على الالتقاء معًا من أجل الحفظ، وأن تسمع كل واحدة منكن للأخرى، فهذا سيشجعك، وما أجمل أن تدعين بعض الطفلات للانضمام إليكن، فتحفظهن بعض قصار السور، وتسمعين لهن،

وتمنحين للمتميزات منهن بعض الجوائز.

دعوة للفهم:

كثيرًا ما نختم القرآن الكريم.. ولكن تمر علينا بعض الآيات دون أن نحاول أن نفهم معناها أو الهدف منها.. فما رأيك أن تجعلي تلاوتك في هذا العام مختلفة بفهم كل ما غمض عليك من آيات القرآن الكريم؟

مفكرة الإسلام

ست نصائح للتغلب على العطش في رمضان

إن ارتفاع درجة الحرارة في بعض أيام رمضان يؤدي إلى العطش، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورًا كبيرًا في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام، ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش يمكن اتباع النصائح التالية:

* تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور؛ لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

* حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.

* تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل، وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.

* تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها، والذي يجعل الطعم مثيلاً للملح في تعديل الطعم.

وابتعد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح

والطرشي والتي تدخل تحت اسم المخللات، فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

يعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ؛ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم، لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها. إن الإكثار من السوائل في رمضان مثل: أنواع العصير المختلفة، والمياه الغازية، يؤثر بشدة على المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية، ويعمد بعض الأفراد إلى شرب الماء المثلج بخاصة عند بداية الإفطار، وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية، وبالتالي ضعف الهضم، ويجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة، وأن يشربها الفرد متأنيًا، وليس دفعة واحدة، ودفع الطعام بالماء أثناء الأكل طريقة خاطئة؛ لأنها لا تعطي فرصة للهضم، وأكثر عمليات الهضم هو مضغ الطعام للحصول على هضم جيد.

ننصح أيضًا بعدم شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة اصطناعيًا والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وقد ثبت عند أطباء التغذية أنها تسبب أضرارًا صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدال العصائر الطازجة والفواكه بها.

المفلس في رمضان

مظاهر الإفلاس في رمضان:

الإفلاس بسبب المعاصي: يتأكد على الصائم اجتناب كل ما يحرم من قول أو فعل، كما قال عليه الصلاة والسلام: «**من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه**» متفق عليه.

إذا سبك أحد أو شاتمك، فترفع عن المشاتمة، ويشرع لك أن تقول: إني صائم أو إني امرؤ صائم، وإذا دعت الحاجة لتكرار ذلك فقلها مرتين أو ثلاثًا سواء كان الصوم فرضًا أو نفلاً.

الغيبة والنميمة، ونحوها من آفات اللسان المؤدية للإفلاس.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**أتدرون من المفلس؟** قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال: **إن المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي قد شتم هذا وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا، فيعطي هذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه، ثم طرح في النار**». مسلم.

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**تدرون من المسلم؟**» قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: «**من**

سلم المسلمون من لسانه ويده»، قال: «**أتدرون من المؤمن؟**» قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: «**من أمنه المؤمنون على أنفسهم وأموالهم، والمهاجر من هجر السوء، فاجتنبه**» [لأخرجه الإمام أحمد في مسنده].

الإفلاس بسبب التفريط، ومن ذلك:

- النوم أثناء نهار رمضان.

- إضاعة الأوقات باللهو المضيع للواجبات.

- السهر على القنوات الفضائية الماجنة الهادمة للأخلاق.

- ضياع الأوقات في الأسواق لشراء حاجيات البيت والعيد.

- عدم التعرض لنفحات هذه الشهر، واستغلاله بالعبادة والطاعة.

اسأل الله لي ولكم الصلاح والسداد والتقوى، وأن يتقبل صيامنا وقيامنا بإذنه تعالى.

من أخطاء الصائمين والقائمين

إن شهر رمضان المبارك موسم عبادات متنوعة من صيام وقيام وتلاوة قرآن وصدقة وإحسان وذكر ودعاء واستغفار وسؤال الجنة والنجاة من النار. فالموفق من حفظ أقواته في ليله ونهاره وشغلها فيما يسعده ويقربه إلى ربه على الوجه المشروع بلا زيادة، ولا نقصان، ومن المعلوم لدى كل مسلم أنه يشترط لقبول العمل الإخلاص لله المعبود والمتابعة للرسول ﷺ.

لذا يتعين على المسلم أن يتعلم أحكام الصيام: على من يجب، وشروط وجوبه وشروط صحته، ومن يباح له الفطر في رمضان، ومن لا يباح له، وما هي آداب الصائم، وما الذي يستحب له. وما هي الأشياء التي تفسد الصيام ويفطر بها الصائم، وما هي أحكام القيام؟

وكثير من الناس مقصر في معرفة هذه الأحكام، لذا تراهم يقعون في أخطاء كثيرة منها:

عدم معرفة أحكام الصيام وعدم السؤال عنها، وقد قال الله تعالى: ﴿**فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ**﴾ وقال عليه الصلاة والسلام: «**من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدين**» متفق عليه.

استقبال هذا الشهر الكريم باللهو واللعب بدلاً من ذكر الله وشكره، فكثير من الناس بلغهم هذا الشهر العظيم، وبدلاً من أن يستقبلوه بالتوبة الصادقة والإنابة إلى الله ومحاسبة النفس في كل صغيرة وكبيرة قبل أن تحاسب وتجزى على ما عملت من خير وشر.

يلاحظ أن بعض الناس إذا جاء رمضان تابوا وصلوا وصاموا، فإذا انقضى عادوا إلى ترك الصلاة وفعل المعاصي. فهؤلاء بئس القوم؛ لأنهم لا يعرفون الله إلا في رمضان. ألم يعلموا أن رب الشهور واحد، وأن المعاصي حرام في كل وقت، وأن الله مطلع عليهم في كل زمان ومكان، فليتوبوا إلى الله تعالى توبة نصوحًا بترك المعاصي والندم على ما كان منها والعزم على عدم العودة إليها في المستقبل حتى تقبل توبتهم وتغفر ذنوبهم وتمحى سيئاتهم.

اعتقاد البعض من الناس أن شهر رمضان فرصة للنوم والكسل في النهار والسهر في الليل، وفي الغالب يكون هذا السهر على ما يغضب الله عز وجل من اللهو واللعب والغفلة والقيل والقال والغيبة والنميمة، وهذا فيه خطر عظيم وخسارة جسيمة عليهم. وهذه الأيام المعدودات شاهدة للطائعين بطاعاتهم وشهادة على العاصين والغافلين بمعاصيهم وغفلاتهم.

يلاحظ أن بعض الناس يستاء من دخول شهر رمضان، ويفرح بخروجه؛ لأنهم يرون فيه حرمانا لهم من ممارسة شهواتهم، فيصومون مجاراة للناس وتقليدًا وتبعية لهم، ويفضلون عليه غيره من الشهور مع أنه شهر بركة ومغفرة ورحمة وعتق من النار للمسلم

الذي يؤدي الواجبات، ويترك المحرمات، ويمتثل للأوامر، ويترك النواهي.

إن بعض الناس يسهرون في ليالي رمضان غالبًا فيما لا تحمد عقباه من الملاهي والملاعب والتجول في الشوارع والجلوس على الأرصفة، ثم يتسحرون بعد نصف الليل، وينامون عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة، وفي ذلك عدة مخالفات.

أ- السهر فيما لا يجدي، وقد كان النبي ﷺ يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها إلا في خير وفي الحديث الذي رواه أحمد «**لا سمر إلا لمصل أو مسافر**» ورمز السيوطي لحسنه.

ب- ضياع أوقاتهم الثمينة في رمضان بدون أن يستفيدوا منها شيئًا، وسوف يتحسر الإنسان على كل وقت يمر به لا يذكر الله فيه.

ج- تقديم السحور قبل وقته المشروع آخر الليل قبيل طلوع الفجر.

د- المصيبة العظمى النوم عن أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة التي تعدل قيام الليل أو نصفه، كما في الحديث الذي رواه مسلم في صحيحه عن عثمان بن عفان رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**من صلى العشاء في جماعة، فكأنما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة، فكأنما صلى الليل كله**» وبذلك يتصفون بصفات المنافقين الذين لا يأتون الصلاة إلا وهم كسالى،

ويؤخرونها عن أوقاتها، ويتخلفون عن جماعتها، ويحرمون أنفسهم الفضل العظيم والثواب الجسيم المترتب عليها.

التحرز من المفطرات الحسية؛ كالأكل والشرب والجماع، وعدم التحرز من المفطرات المعنوية كالغيبة والنميمة والكذب واللعن والسباب وإطلاق النظر إلى النساء في الشوارع والمحلات التجارية، فيجب على كل مسلم أن يهتم بصيامه، وأن يبتعد عن هذه المحرمات والمفطرات، فرب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش، ورب قائم ليس له من قيامه إلا السهر والتعب، قال النبي ﷺ: «**من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه**» رواه البخاري.

ترك صلاة التراويح التي وعد من قامها إيمانًا واحتسابًا بمغفرة ما مضى من ذنوبه، وفي تركها استهانة بهذا الثواب العظيم والأجر الجسيم، فالكثير من المسلمين لا يؤديها وربما صلى قليلاً منها، ثم انصرف، وحجته في ذلك أنها سنة.

ونقول: نعم، هي سنة مؤكدة صلاها رسول الله ﷺ وخلفاؤه الراشدون والتابعون لهم بإحسان، وهي تقرب العبد إلى ربه. ومن أسباب مغفرة الله لعبده ومحبته له. وتركها يعتبر من الحرمان العظيم نعوذ بالله من ذلك، وربما وافق المصلي ليلة القدر، ففاز بعظيم المغفرة والأجر، والسنن شرعت لجبر نقص الفرائض، وهي من أسباب محبة الله لعبده، وإجابة دعائه، ومن أسباب تكفير السيئات ومضاعفة الحسنات ورفع الدرجات.

ولا ينبغي للرجل أن يتخلف عن صلاة التراويح؛ لينال ثوابها وأجرها، ولا ينصرف منها حتى ينتهي الإمام منها، ومن الوتر ليحصل له أجر قيام الليل كله، لقوله ﷺ: «**من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة**» رواه أهل السنن بسند صحيح.

يلاحظ أن بعض الناس قد يصوم، ولا يصلي في رمضان، فمثل هذا لا يفيده صوم، ولا صدقة؛ لأن الصلاة عماد الدين الإسلامي الذي يقوم عليه.

اللجوء إلى السفر إلى الخارج في رمضان بدون حاجة وضرورة بل من أجل التحاليل على الفطر. بحجة أنه مسافر ومثل هذا السفر لا يجوز، ولا يحل أن يفطر فيه، والله لا تخفى عليه حيل المحتالين، وغالب من يفعل ذلك متعاطي المسكرات والمخدرات عافانا الله والمسلمين منها.

الفطر على بعض المحرمات لوصفها كالمسكرات والمخدرات، ومنها شرب الدخان والشيشة (النارجيلة) أو لكسبها كالمال المكتسب من حرام: كالرشوة وشهادة الزور والكذب والأيمان الكاذبة والمعاملات الربوية يأكل الحرام أو يشربه لا يقبل منه عمل ولا يستجاب له دعاء. إن تصدق منه لم تقبل صدقته، وإن حج منه لم يقبل حجه.

يلاحظ على بعض الأئمة في صلاة التراويح أنهم يسرعون فيه سرعة تخل بالمقصود من الصلاة؛ يسرعون في التلاوة للقرآن الكريم،

والمطلوب فيها الترتيل، ولا يطمئنون في ركوعها ولا سجودها. ولا يطمئنون في القيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين. وقد قال رسول الله ﷺ للذي لم يطمئن في صلاته: «**ارجع فصل، فإنك لم تصل**» متفق عليه. وأسوأ الناس سرقة الذي يسرق من صلاته، فلا يتم ركوعها، ولا سجودها، ولا القراءة فيها، والصلاة مكيال فمن وفى وفي له، ومن طفف فويل للمطففين

تطويل دعاء القنوت والإتيان فيه بأدعية غير مأثورة مما يسبب السآمة والملل لدى المأمومين، والوارد أن النبي ﷺ قال في دعاء قنوت الوتر كلمات يسيرة، وهي عن الحسن بن علي رضي الله عنهما قال: علمني رسول الله ﷺ كلمات أقولهن في قنوت الوتر «**اللهم اهدني فيمن هديت، وعافني فيمن عافيت، وتولني فيمن توليت. وبارك لي فيما أعطيت. وقني شر ما قضيت؛ فإنك تقضي، ولا يقضى عليك إنه لا يذل من واليت ولا يعز من عاديت تباركت ربنا وتعاليت**» قال الترمذي: حديث حسن، ولا يعرف عن النبي ﷺ في القنوت شيء أحسن من هذا.

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يقول في آخر وتر «**اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، وبمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك**» رواه أحمد وأهل السنن. والناس يقولون هذا الدعاء في أثناء قنوت الوتر، ثم يأتون بأدعية طويلة ومملة. وقد كان النبي ﷺ يستحب الجوامع من الدعاء، ويدع ما سوى ذلك.

كما في الحديث الذي رواه أبو داود والحاكم وصححه. فينبغي الاقتصار في دعاء القنوت على الأدعية المأثورة الجامعة لخير الدنيا والآخرة، وهي موجودة في كتب الأذكار؛ اقتداء بالنبي ﷺ، ولئلا يشق على المأمومين.

السنة أن يقال بعد السلام من الوتر: (سبحان الملك القدوس) ثلاث مرات للحديث الذي رواه أبو داود والنسائي بسند صحيح، والناس لا يقولونها، وعلى أئمة المساجد تذكير الناس بها.

يلاحظ على كثير من المأمومين في صلاة التراويح وغيرها من الصلوات مسابقة الإمام في الركوع والسجود والقيام والقعود والخفض والرفع خداعًا من الشيطان واستخفافًا منهم بالصلاة. وفي حالات المأموم مع إمامه في صلاة الجماعة أربع حالات؛ واحدة منها مشروعة، وثلاثة ممنوعة، وهي المسابقة والمخالفة والموافقة.

والمشروع في حق المأموم هو المتابعة بأن يأتي بأفعال الصلاة بعد إمامه مباشرة فلا يسبقه بها، ولا يوافقه، ولا يتخلف عنه، والمسابقة مبطلة للصلاة لقوله ﷺ «**أما يخشى الذي يرفع رأسه قبل الإمام أن يجعل الله رأسه رأس حمار**» أو «**يجعل صورته صورة حمار**» متفق عليه. وذلك لإساءته في صلاته؛ لأنه لا صلاة له. ولو كانت صلاة لرجا له الثواب، ولم يخف عليه العقاب أن يحول الله رأسه رأس حمار.

يلاحظ على بعض المأمومين أنهم يحملون المصاحف في قيام

رمضان، ويتابعون بها قراءة الإمام، وهذا العمل غير مشروع، ولا مأثور عن السلف، ولا ينبغي إلا لمن يرد على الإمام إذا غلط، والمأموم مأمور بالاستماع، والإنصات لقراءة الإمام لقوله تعالى: **﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾** [الأعراف: ٢٠٤].

قال الإمام أحمد: أجمع الناس على أن هذه الآية في الصلاة. وقد نبه على هذه المسألة الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين في التنبيهات على المخالفات في الصلاة، وقال: إن هذا العمل يشغل المصلي عن الخشوع والتدبر، ويعتبر عبثًا.

إن بعض أئمة المساجد يرفع صوته بدعاء القنوت أكثر من اللازم، ولا ينبغي رفع الصوت إلا بقدر ما يسمع المأموم، وقد قال تعالى: **﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾** ولما رفع الصحابة رضي الله عنهم أصواتهم بالتكبير نهاهم النبي ﷺ عن ذلك وقال: «**أربعوا على أنفسكم؛ إنكم لا تدعون أصمًا، ولا غائبًا**» رواه البخاري ومسلم.

يلاحظ على كثير من الأئمة في الصلوات التي يشرع تطويل القراءة فيها كقيام رمضان وصلاة الكسوف أنهم يخففون الركوع والسجود والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين والمشروع أن تكون الصلاة متناسبة اقتداء بالنبي ﷺ فقد كان مقدار ركوعه وسجوده قريبًا من قيامه، وكان إذا رفع رأسه من الركوع مكث قائمًا حتى يقول القائل: قد نسي، وإذا رفع رأسه من السجود

مكث جالسًا حتى يقول القائل: قد نسي.

وقال البراء بن عازب رضي الله عنه: رمقت الصلاة مع النبي ﷺ فوجدت قيامه فركعته فقيامه بعد الركوع فسجدته فجلوسه بين السجدتين قريبًا من السواء، وفي رواية: ما خلا القيام والقعود قريبًا من السواء. والمراد: أنه إذا أطال القيام أطال الركوع والسجود وما بينهما، وإذا خفف القيام خفف الركع والسجود وما بينهما.

وينصح أئمة المساجد أن يقرؤوا صفة صلاة رسول الله ﷺ في زاد المعاد، وفي كتاب الصلاة لابن القيم رحمه الله؛ فقد أجاد في وصفها وأفاد رحمه الله وغفر لنا، وله ولوالدينا ولجميع المسلمين.

كثير من الناس يقضي الأيام الأخيرة في رمضان في الأسواق طلبًا لشراء حاجيات العيد مما يضيع عليه أفضل ليالي الشهر.

كثير من الناس يتهاون في دفع زكاة الفطر، وربما يؤخرها عن وقتها، وقد لا يتحرى دفعها لمن يستحقها.

أربعون سببًا للخسارة في رمضان

لهذه الأسباب قد تخسر في رمضان:

بالأمس القريب ذرفت عيون الصالحين دموع الحزن على فراق رمضان. وها هي اليوم تستقبله بدموع الفرح، نسأل الله عز وجل أن نكون من أهل رمضان، وممن امتن الله عليهم بقيامه وصيامه، وأن يوفقنا للخير والصلاح والفلاح فيه.

رمضان في قلبي هماهم نشوة	**من قبل رؤيـــة وجهـــك**
وعلى فمي طعم أحس بـــه	**من طعـــم تلـــك الجنـــة**
قالوا بأنك قادم فتـــهللت	**بالبشر أوجهنا وبـــالخيلاء**

كل هذا الشوق، وكل هذا الحنين، ومع ذلك فهناك من يخسر رمضان، ويخسر فضله وأجره والعياذ بالله، وربما لم يشعر ذلك الخاسر بلذة الصيام والقيام، ولا يعرف من رمضان إلا الجوع والعطش، فأي حرمان بعد هذا الحرمان؟! نعوذ بالله من الخسران. لماذا إذًا تخسر رمضان؟!

سؤال يحتاج إلى إجابة، أليس الله يقول: ﴿**فَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَكُنْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ**﴾ لكي أذكرك وأحذرك من أمور ربما كانت سببًا لخسارة رمضان دون أن تشعر، فإياك إياك أن تخسر رمضان. ويعلم الله ما أردت إلا الإصلاح فلعل هذه الوقفات تكون لبنة أولى لكل من سمع هذا الموضوع ليعيد بناء نفسه في هذا

الشهر، فحرام أن يمن الله علينا بهذا الفضل، وهو إدراك رمضان، فتكفر هذه النعمة بالإسراف والتبذير في لياليه. وأسباب خسارته كبيرة، فمنها ما يخص الرجال، ومنها ما يخص النساء، وربما اشتركا في بعض الأسباب.. وهنا وقفة مع بعض الأرباح في رمضان يبشرك بها الحبيب محمد ﷺ: «**من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه**»، «**من قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه**» استغفار الملائكة للصائمين حتى يفطر، شهر العتق من النيران، رمضان إلى رمضان مكفر لما بينهما، فلماذا يخسر البعض كل هذه الأرباح؟!

وما هي أسباب خسارتنا لرمضان؟

أولاً: عشرون سببًا أخاطب بها المرأة، وربما شارك الرجل في بعضها.

الغفلة عن النية وعدم احتساب الأجر، وأنك تركت الطعام والشراب، وابتعدت عن الشهوات لله وحده «**إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به**» كما في حديث أبي هريرة، وهو متفق عليه.

إهمال الصلوات الخمس وتأخيرها عن وقتها وأداؤها بكسل وخمول.

السهر، فهو من أعظم أسباب خسارة رمضان، فأكثر النساء يسهرن مع الأخوات على أحاديث القيل والقال، وربما حتى وقت السحر خمس ساعات أو أكثر على شيء غير مفيد.

كثرة الخمول والنوم والكسل، ولو نامت الليل لساعات لجلست بعد الفجر في مصلاها تذكر الله، ولأصبحت نهارها طيبة النفس نشيطة.

ضياع الوقت في التفنن في المأكولات، والمرأة مشكورة مأجورة على تفطيرها الصائمين، ولكن يمكن اختصار الوقت في مطبخها.

سماع الغناء المحرم، فالأذن تصوم أيضًا، وكيف تتلذذ بسماع القرآن، وهي تسمع قرآن الشيطان، ومنبت النفاق، ورقية الزنى.

مشاهدة التلفاز والمسلسلات وسهر ليالي رمضان عليها.

قراءة المجلات والروايات والجرائد وما شابهها، وكان السلف يتركون طلب الحديث والعلم في رمضان.

التسويف، وقد قطع هذا المرض أعمارنا في أفضل الشهور حتى ليلة القدر لم تسلم من التسويف.. فمثلاً تريد المرأة أن تقرأ القرآن بعد الفجر، لكنها متعبة من السهر، وبعد الظهر، ولكنها مرهقة، وبعد العصر، ولكنها مشغولة في المطبخ، وربما في الليل، ولكنها مع القريبات والجلسات ملتزمة.

الخروج للأسواق، وفيه فتن عظيمة، وقد تضيع فيه الحسنات التي جمعتها المرأة في رمضان.

التبرج والسفور، فالعباءة ناعمة مزركشة، والنقاب واسع، والعينان كحيلتان والروائح زكية، فما رأيك في قبول صومها؟!

الهاتف.. إذ تقضي بعض الأخوات أوقاتًا طويلة في استخدامها للهاتف في أحاديث تافهة.

الغيبة والقيام والقال، فاحذري اللسان لا يفسد صيامك أخية.. فهل صامت من أكلت لحوم الناس وأعراضهم؟

إهمال العمل الوظيفي بحجة التعب.

إهمال تربية الأولاد، فالليل سهر ولعب، والنهار نوم وتضييع للصلاة.

سوء خلق بعض الأخوات؛ فتراها سريعة الغضب والسب والشتم، فضيعت صيامها، وحرمت أجرها.

الطمع والجشع وعدم الإنفاق في رمضان وللصدقة في رمضان خصائص منها شرف الزمان، إعانة الصائمين على طاعاتهم، الجمع بين الصيام والصدقة موجبة للجنة.

صلاة التراويح، فلا تعجبي أن تكون صلاة التراويح سببًا في خسارة رمضان ألخصها في أسباب منها:

خروج بعض النساء وهن متبرجات.

خروجهن وهن متعطرات.

الخلوة بالسائق الأجنبي الذي جاء بها إلى المسجد.

اصطحابها الرضع والأطفال مما يشوش على المصلين.

الجلوس بين الركعات للتحدث في أمور الدنيا، حتى إذا قرب

الركوع قامت وركعت.

صفوف النساء وعدم إتمامها والتراص فيها.

اختلاط الرجال بالنساء عند الخروج.

الحيض والنفاس، ولا شك أن المرأة تؤجر عليها، فلا تغفلي عن ذكر الله والصدقة والقيام على الصائمين وخدمتهم.

الإعجاب بالنفس، وأنها أفضل من غيرها وأحسن.

ثانيًا: أما الأسباب الخاصة بالرجل فهي:

عدم أداء الصلاة مع الجماعة والتساهل فيها «**رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش**».

الرياضة فإذا كان لا بد، فلتكن الرياضة ساعة أو ساعتين، ثم تنظم المسابقة في تلاوة القرآن وحفظه.

الاستراحات والجلسات والملاحق أصبحت للأسف من أسباب خسارة رمضان.

التسكع في الشوارع والأسواق، وإيذاء الناس، والجلوس على الأرصفة.

المعاكسات سواء في الأسواق أو الهواتف.

جلساء السوء وأصحاب الهمم الدنيئة.

الدخان والشيشة، وهي من الأشياء المحرمة التي استمرأها

الناس.

أكل الحرام، ومنه الربى والغش والسرقة.

التزييف والخداع والنجش والحلف الكاذب.

الانسياق واللهثان وراء التجارة، وكسب المال إلى حد التفريط في الواجبات.

الإهمال في العمل الوظيفي، والتأخر عنه والخروج قبل وقته.

التهاون ببعض الذنوب، والتعود عليها كحلق اللحية، وإسبال الثوب، وهو المسكين لا يعدها ذنبًا، وهي محسوبة عليه.

آفات اللسان؛ كالسباب والشتائم والغيبة وبذاءة اللسان والكذب ﴿**مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**﴾.

التساهل وعدم الجدية، ويتضح هذا في كثرة الضحك والتعليق، وربما السخرية والاستهزاء.

الظلم فمهما كان لك أعمال صالحة، ومهما عملت في رمضان، فما دمت ظالمًا أخذت منك هذه الحسنات على قدر مظلمتك.

التفريط في النوافل عامة (صدقات – قراءة القرآن – العمرة – السواك – وركعتي الضحى – وقيام الليل والتراويح - وتفطير صائم).

الغفلة عن الغنيمة الباردة (الذكر – الدعاء – الاستغفار) فقد

حرم منه كثير من المسلمين.

التقصير في حق الوالدين والزوجة والأولاد، وعدم القيام بحقهم، ومن أهم الأسباب التي يخسر بها المسلم رمضان:

الجهل أو التجاهل بفضائل رمضان وعظمته.

الغفلة عن الموت ونسيانه.

هذه بعض أسباب خسارة رمضان، ولعلكم تتساءلون: ما هو العلاج؟ فأقول: انظروا إلى كل سبب من الأسباب السابقة، ولتحاول الابتعاد عنه، وإذا أردنا أن نعلم عظيم خسارتنا لرمضان، فلنجب عن هذه الأسئلة بصراحة تامة.

هل تقرأ القرآن بكثرة، وهل تختمه بكثرة على الأقل مرة واحدة؟

هل تحرص على أداء الصلوات في وقتها بطمأنينة وخشوع، ومع جماعة من المسلمين؟

هل تحافظ على السنن والرواتب القبلية والبعدية؟

هل تستحضرين النية في إعداد للطعام لأهلك، وتحتسبين الأجر من الله؟

هل تصدقت وأطعمت الطعام؟ فإذا قلت: نعم.. فبكم؟ وهل يقارب ما يصرف على الزينة؟!

هل تحرص على أداء صلاة التراويح بآدابها. وأنت هل

تحرصين على صلاة التراويح في المسجد أو البيت؟!

كم ساعة تنامون في رمضان؟

كم شريط نافع سمعته في رمضان؟

كم ساعة تسهر وتسهرين، وعلى أي شيء؟!

كم عدد تلك الدقائق التي تقضينها في التسبيح والتهليل والتحميد؟

هل وقفنا في مكان خال، وفي ظلمة ليل، ورفعنا أكف الضراعة بالدعاء؟

هل تستغلين الحلقات بالمناصحة والتفقه والدعوة إلى الله؟

هل تجتهدين في طاعة زوجك ورعاية أولادك خلال هذا الشهر؟

هل طهرنا بيوتنا من المنكرات، وهل طهرنا أموالنا من الربى والحرام؟

فاصدق مع نفسك ما دام في العمر فسحة قبل أن تندم حين لا ينفع الندم.

عليك بما يفيدك في الميعـــاد — وما تنجو به يـــوم التنـــاد

فما لك ليس ينفـــع فيـــك — ولا زجر كأنك من جمـــاد

ستندم إن رحلت بغير زاد — وتشقى إذ يناديك المنادي

فلا تفـــرح بمـــال تقتنيـــه — فإنك في معكوس المـــراد

وتب بما جنيت وأنت حي وكن متنبه من ذا الرقـــاد
يسرك أن تكون رفيق قوم لهم زاد وأنت بغير زاد؟!

هذه أربعون سببًا لخسارة رمضان جمعته، تنبيهًا للغافل، وإعانة للذاكر، وتعليمًا للجاهل، واحذر هذه الأسباب فكن من الفائزين في رمضان، جعلنا الله وإياك من الفائزين في رمضان وجنبنا الخسائر.

المراجع

كتاب صحتك بصحنك، د. نزار دندش

منتديات فارس نت.

منتدى الكلمة الطيبة.

مفكرة الإسلام.

الفهرس